

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣民和國民中學八年級第一二學期教學計畫表 設計者： 陳晨芳 (表十一之一)

一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☐健康與體育(☐健康教育☐體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☒綜合活動(☐家政☐童軍☒輔導)

二、教材版本：翰林版第三、四冊

三、本領域(輔導科)每週學習節數： 1 節

四、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量 方式	議題 融入	跨領域 統整規 劃(無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	主題五： 心之谷 單元一： 情緒密碼	綜-J-A1 探索與開 發自我潛 能，善用 資源促進 生涯適性 發展，省 思自我價 值，實踐 生命意 義。	1d-IV-1 覺察個人 的心理困 擾與影響 因素，運 用適當策 略或資源 ，促進心 理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考 模式、生 活習慣與 態度的培 養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓 力的成因 、影響與 調適。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策	活動一 情緒觀測站 一、活動說明 二、活動進行 (一) 情緒你我他 「什麼是情緒？」邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。 (二) 情緒花朵 教師提問：「平常的我最常出現的情緒有哪些？」，教師介紹人的六種基本情緒，並請拿到同樣情緒卡的同學集思廣益，	1. 口語評量。 2. 實作評量。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解	

					略，調適人生困境，培養正向思考模式。	這些情緒若依照強度之分，還有哪些可以形容的詞彙。請同學討論並寫下。 (三) 解讀情緒 承接上個活動，將情緒表達方式覺察擴展至對他人的情緒覺察，透過事例反省自己平常與人互動時，是否過於關注自己而少去注意他人的情緒反應，以及面對同樣事件自己與他人的感受差異。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。		決。	
第 2 週	主題五： 心之谷 單元一： 情緒密碼	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思價值，實踐生命意義。	1d-IV-1 覺察個人心理困擾與影響因素，用適當資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	一、活動說明 二、活動進行 (一) 情緒事件紀錄簿 1. 學生回憶上次課程所學並進行分享。 2. 教師說明 3. 學生進行組內分享，透過分享知道與人聊聊也是一種紓解情緒的方法。 4. 組內分享完畢後，邀請自願同學分享自己的一件事，並說明自己的情緒。 (二) 情緒教我的事 自願同學分享後，請學生自行尋找班上其他四位伙伴交流關	1. 口語評量。 2. 實作評量。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

						於課本的四個思考問題點，分別是：自己的主要情緒、情緒易起伏對自己的影響、情緒產生變 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。			
第 3 週	主題五： 心之谷： 單元一： 情緒密碼	綜-J-A1 探索與開 發自我潛 能，善用 資源促進 生涯適性 發展，我 實踐生命 意義。	1d-IV-1 覺察個人 的心理困 擾與影響 因素，當 用適略或 資源，促 進心理健 康。	輔 Da-IV-1 正向思考 模式、生 活習慣與 態度的培 養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓 力的成因 、影響與 調適。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	<u>活動二 我的思想與情緒</u> 一、活動說明 二、活動進行 （一）晴天雨天 學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。 （二）情緒的方向 教師說明：「同樣一件事，卻有如此截然不同的情緒，可見想法的力量，請各組同學拿海報紙與白板筆，從之前紀錄的情緒事件紀錄簿中找到一件情緒不好的事，抽絲剝繭出當時可能有的想法與情緒。想法愈多愈好。寫在海報紙上的格式可依照課本「情緒的方向」範例或自由發揮。」學生開始進行討論與書寫。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高次筆量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

						習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。			
第 4 週	主題五： 心之谷： 單元一： 情緒密碼	綜-J-A1 探索與開 發自我潛 能，善用 資源促進 生涯適性 發展，我 發思自，實 值生，意 義。	1d-IV-1 覺察個人 的心理困 擾與影響 因素，當 運用適或 略源，促 進心理健 康。	輔 Da-IV-1 正向思考 模式、生 活習慣與 態度的培 養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓 力的成因 、影響與 調適。 輔 Db-IV-2 重大心理 困擾與失 落經驗的 因應。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	活動三 思想情緒調節站 走出思考框框 一、活動進行 （一）請學生回憶上次課程中關於自己思考特點的歸納並發表。 （二）學生閱讀課本我的情緒我選擇事件，發表個人面對相同事件的其他想法，並延伸思考到可能行動與影響。 （三）學生在思想情緒紀錄簿寫下三件讓自己有負面情緒的事件並與同學分享自己的想法及情緒。 （四）分享原有的想法與情緒後，邀請學生試著用學過的調整想法技巧將自己調整過後的想法寫下並試著發表。 （五）學生討論在過程中遇到的困難並邀請其他同學提供解決方法。 二、活動小省思與小結 （一）活動小省思 提問：「面對調整想法時所遇到的困難，伙伴們提供的建議對我有幫助嗎？」 （二）小結 1. 邀請學生總結。 2. 教師總結。	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高次筆層紙筆評量。	【品德教育】 品J1 溝通合作與人際關係。 J8 理性溝通與問題解決。	

						【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。			
第 5 週	主題五： 心之谷： 單元一： 情緒密碼	綜-J-A1 探索與開 發自我潛 能，善用 資源促進 生涯適性 發展，省 思自我價 值，實踐 生命意義。	1d-IV-1 覺察個人 的心理困 擾與影響 因素，當 運用適略 或資源， 促進心理 健康。	輔 Da-IV-1 正向思考 模式、生 活習慣與 態度的培 養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓 力的成因 、影響與 調適。 輔 Db-IV-2 重大心理 困擾與失 落經驗的 因應。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	活動三 思想情緒調節站 表達情緒我可以 一、活動進行 （一）同學分享並發表這一星期調整想法的練習成果以及對自己的影響。 （二）學生思考如果情緒紓解方法只有一種會面臨哪些狀況，鼓勵發表。 （三）學生閱讀課文內容的情境題並找出與自己使用同樣情緒表達方式的同學，思考這種方式後續會產生那些情緒並進行口頭發表。 （四）學生思考哪種方式是健康的情緒表達方式以及理由。 （五）學生透過課文說明認識自我肯定的情緒表達方法與步驟。 （六）學生分組討論 （七）學生進行討論後演出。 （八）演出完畢後引導學生思考：自我肯定情緒表達方式還需要注意那些事情？ 二、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育：	1. 口語評量。 2. 實作評量。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

						透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。			
第 6 週	主題五： 心之谷： 單元密碼 情緒（第一 段考）	綜-J-A1 探索與開 發自我潛 能，善用 資源促進 生涯適性 發展，我 發思自，實 值生命意 義。	1d-IV-1 覺察個人 的心理困 擾與影響 因素，當 用適或資 略源，促 進心理健 康。	輔 Da-IV-1 正向思考 模式、生 活習慣與 態度的培 養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓 力的成因 、影響與 調適。 輔 Db-IV-2 重大心理 困擾與失 落經驗的 因應。	1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	活動三 穩住情緒 一、活動進行 二、活動說明 （一）情緒紓解小錦囊 1. 同學分享之前學的思想情緒調節方法帶給自己的幫助與困難，其他同學可給予建議。 2. 請學生閱讀課文問題教師提問：「你認為課文案例中那些情況的情緒需要紓解？原因是什麼呢？」教師可邀請學生回答後說明：「不管是所謂的好情緒或壞情緒，只要它會影響正常生活，我們就必須試著紓解那種情緒。」 3. 請學生思考，除了課堂上學習到的情緒紓解方法以外，自己還有哪些紓解情緒的方法，並進行適用之情緒以及優缺點之分析。 4. 完成之後請學生在組內進行交流，並由同組成員選出 1~2 種公認最能紓解情緒的方法，派代表寫在黑板上並報告。 5. 其他組成員提供補充資料。 6. 每組輪流報告完後，請同學口頭發表選擇情緒紓解方法的原則。 （二）情緒紓解便利貼	1. 口語評量。 2. 實作評量。 3. 高次筆量 層紙筆量	【品德教育】 品J1 溝通合作與人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。	

			人。			生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。		會中的歧視，並採取行動來關懷弱勢。	
第 8 週	主題五： 心之谷二：寶 單生命百 元生箱	綜-J-A1 探索與開潛 發自我，善 能資源促進 資涯適性省 生發展，我 發思自，實 值生命意 義。	1d-IV-1 覺察個人的 心理困擾與 影響因素， 運用適當策 略或資源， 促進心理健 康。 1d-IV-2 探索生命的 意義與價值 ，尊重及珍 惜自己與他 人生命，並 協助他人。	輔 Db-IV-2 重大心理困 擾與失落經 驗的因應方 法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重 與善待各種 生命。	1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現態度。	一、活動說明 學生回想當時自己面對失落經驗時對生活的各種影響，透過統整大家的狀況瞭解失落經驗對每個人的影響都是有的。之後透過文章閱讀與自己的歸納，產生自己可以用正向的方式度過失落經驗的想法。 二、活動進行 (一) 走過失落 1. 學生回想自己的失落經驗，並找到與自己有類似經驗的同學（將失落經驗分類，如課本範例）分享在事件發生時對彼此造成哪些影響，將影響寫在便利貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。 2. 引導學生思考有何發現。 3. 教師說明：「失落經驗影響生活的層面或大或小，調適的方法也不太一樣，請同學分享一下，那時的我是怎麼恢復自己的情緒與生活呢？」亦邀請學生回答。	1. 口語評量。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保	

						4. 教師說明：「擁有即是失去的開始。這句話點出了人生無常的事實，我們雖不能阻止時間的流逝，但可以決定該如何面對這些失落經驗。現在，讓我們來閱讀課本內的故事，想想報導中的主角經歷何事，以及他們如何面對。」 5. 學生閱讀課本的新聞事件說明。 6. 教師發問：「請問他們經歷了什麼事件？他們可能有哪些情緒？是什麼原因讓他們走過失落？」 7. 教師提問：「請各位同學想想看：經過與同學的分享、看到以上的新聞報導，你對於生命中的失落經驗有什麼不同看法？」 8. 邀請學生分享心得。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。		護弱勢。	
第 9 週	主題五： 心之谷	綜-J-A1 探索與開	1d-IV-1 覺察個人	輔 Db-IV-2 重大心理困	1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。	一、活動說明 學生回想當時自己面對失落經	1. 口語評	【生命教育】	

	單元二：寶生命百寶箱	發自我潛能，善促進適性省價踐生涯發展，我實意生義。	的心理困擾與影響因素，用適當策略或資源，促進心理健康。ld-IV-2 探索生命與尊重的價值，珍惜自己與他人，並協助他人。	擾與失落經驗的因應方法。輔Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	2.能覺察自己經歷失落經驗的歷程與心理困擾。3.能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。4.能分辨不同心理者對己對人的關懷態度。	驗時對生活的各種影響，透過統整大家的狀況瞭解失落經驗對每個人的影響都是有的。之後透過文章閱讀與自己的歸納，產生自己可以用正向的方式度過失落經驗的想法。 二、活動進行 (一) 走過失落 1. 學生回想自己的失落經驗，並找到與自己有類似經驗的同學（將失落經驗分類，如課本範例）分享在事件發生時對彼此造成哪些影響，將影響寫在便利貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。 2. 引導學生思考有何發現。 3. 教師說明：「失落經驗影響生活的層面或大或小，調適的方法也不太一樣，請同學分享一下，那時的我是怎麼恢復自己的情緒與生活呢？」亦邀請學生回答。 4. 教師說明：「擁有即是失去的開始。這句話點出了人生無常的事實，我們雖不能阻止時間的流逝，但可以決定該如何面對這些失落經驗。現在，讓我們來閱讀課本內的故事，想想報導中的主角經歷何事，以及他們如何面對。」 5. 學生閱讀課本的新聞事件說	量。	生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動關懷弱勢。	
--	------------	---------------------------	--	------------------------------------	---	--	----	--	--

						明。 6. 教師發問：「請問他們經歷了什麼事件？他們可能有哪些情緒？是什麼原因讓他們走過失落？」 心情：難過、悲痛、震驚 原因：自己的力量、其他人的協助 7. 教師提問：「請各位同學想想看：經過與同學的分享、看到以上的新聞報導，你對於生命中的失落經驗有什麼不同看法？」 學生可能的回答有： 原來我們都會遇到類似的事件，不是只有我而已事情都會過去，只是有人心情會過不去。 8. 邀請學生分享心得。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。			
第 10 週	主題五： 心之谷 單元二：	綜-J-A1 探索與開發自我潛	1d-IV-1 覺察個人的心理困	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經	1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2. 能覺察自己經歷	<u>活動二 心靈診療室</u> 一、活動說明 經過生命失落經驗的分享後，	1. 口語評量。	【生命教育】 生 J7	

生命百寶箱	能，善用資源促進生涯發展，我實踐意義。	擾與影響因素，適當策略或資源，促進心理健康。Id-IV-2 探索生命與尊重的價值及珍惜自己與他人。	驗的因應方法。輔Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者對己對人的關懷態度。	學生已能了解每個人都會面臨不如意或者失去的議題，有人甚至會因為無法接受或其他生活挫折而演變成心理困擾，因此需要認識心理困擾與因應資源，進一步透過活動體會心理困擾者所面臨的困境，並透過反思去統整對心理困擾者可以有哪些態度與做法。 二、活動進行 (一) 連連看 1. 教師引言：「人生當中有許多困境、心理困擾，並不適合自己孤軍奮鬥去解決。如果有人可以互相了解、支援，負擔才不會變得沉重。」 2. 教師說明：「人是需要互相幫忙的，尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。最近臺灣很流行戲劇內容是在演出有嚴重心理困擾的人他們在社會上生存的困境，你是否曾經看過呢？這些心理困擾可能是焦慮情緒、憂鬱情緒等。現在就讓我們透過連連看了解這些心理困擾會對我們造成的影響。」 3. 邀請學生發表連連看答案。 答案參考： 雅婷－焦慮情緒 美英－憂鬱情緒 翰寶－容貌焦慮	2. 實作評量。	面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】J6 正視社會中的歧視，並採取行動關懷弱勢。	
-------	---------------------	---	-------------------------------	--	---	----------	---	--

					(二) 我可以找誰 1. 教師說明：「遇到這些心理困擾，需要更多資源協助。我知道有哪些社會資源可以協助我？協助內容又有哪些呢？讓我們透過影片來找到答案。」 2. 欣賞完影片後邀請學生回答問題。 3. 教師提問：「除了課堂上介紹的資源，我還想到哪那些社會資源可以協助我促進心理健康呢？」 4. 教師提問：「原來社會資源如此之多，但有時我們也會看到有人對心理困擾者的誤解，請你設身處地思考：如果自己有心理困擾，你會希望別人怎麼對待你？而你可以有哪些行動幫助這些人呢？」 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。				
第 11 週	主題六：彩繪人生	綜-J-A1 探索與開	1c-IV-1 澄清個人	輔 Ca-IV-2 自我生涯探	1. 能表達自我及家人對未來的期望。	活動一 生涯期望 一、活動說明	1. 口語評	【生涯規劃教	

	之路 單元一： 生涯探索 記	發自我潛 能，善用 資源促進 生涯適性 發展，省 發思自價 值，實踐 生命意 義。	價值觀， 並統整個 人能力、 特質、家 人期許及 生涯資訊。	索與統整。 家Dd-IV-3 家人期許與 自我發展之 思辨。	2. 能覺察家人期 許、個人能力特 質、價值觀對生涯 選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家 庭生涯發展的相關 資訊，探索可能發 展方向。 4. 能統整個人與家 庭生涯發展的資 訊，提出生涯發展 仍需探索的項目。	二、活動進行 (一) 想像幸福生涯 1. 請學生思考，並和伙伴分享 「幸福生涯想像」。 2. 教師可邀請學生全班分享自 己小時候家長的期望或請學生 分享聽到那些答案印象深刻。 3. 教師歸納學生的答案。 (二) 我的生涯藍圖 1. 教師可請同學票選覺得重要 的三項，一人三票，並統計票 數。 2. 看看班上的同學會重視哪一 類別的幸福生涯，帶到每個人 所想要的未來生涯可以是不一 樣的。 3. 引導同學思考選項多樣性的 原因，未來選擇沒有對錯，只 有適合與否，和如何去達到想 要的樣貌。 4. 請同學配合課本生涯藍圖去 選出認為重要的前五項。 5. 找出五位願意分享的同學的 選擇答案當題目，請同學猜找 出哪位同學選的是這五項。 6. 請同學互相分享自己選擇的 原因，為什麼覺得適合自己。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了 解能力、特質與價值觀，探討	量。 2. 實 作評 量。	育】 涯J1 了解生 涯規劃 的意義 與功能。 涯J3 覺察自 己的能力與興 趣。 涯J4 了解自 己的人格特質 與價值 觀。	
--	-------------------------	---	---	--	---	--	------------------------	---	--

						個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。			
第 12 週	主題六：人生之路一：生涯探索記	綜-J-A1 探索與開潛能，善用促進性省價值生命意義。	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家及生涯資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	活動二 生涯期望 PART I 一、活動說明 二、活動進行 (一) 我的生涯價值觀了解自己做決定的因素 1. 請學生翻開之前選擇的五個重要價值觀，想想看這五項對自己重要的原因是什麼？ 2. 提醒學生可以用「我想要／我覺得／我喜歡＋（價值觀）……，加上因為我曾經／我過去／我看到／我發現……」來作為思考句。 3. 請學生想好這五項的重要性後，排列重要程度的一到五順序。 4. 學生組內分享自己排序的原因，透過了解彼此選擇與排序的原因，並找出影響自己的可能來源。 (二) 我的生涯期望，反思與整理做決定的各種生活因素。 1. 請學生對照課本思考哪些因素影響了生涯期待與價值觀。 2. 回顧上週請同學回家詢問家長的期望時，家長的回應是希望自己走什麼樣的方向？對照自己的方向是否一樣。 3. 回憶自己為喜歡與最投入的	1. 實作評量。 2. 高次筆量 層紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	

						活動是什麼？這帶給自己怎樣的人生幸福時間。 4. 找出自己高光時刻，在什麼時間點曾經覺得自己很光榮，很有成就感。 5. 了解自己最主要的個性特質是那些，會如何影響自己的生涯期待？ 6. 回想自己過去的願望與期許是否成功？調整自己現在的方向，要繼續努力或是轉換不同的方式支持。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。			
第 13 週	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用促進性資源發展生涯，省思價值、實踐生命意義。	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家及生涯資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展	活動二 工作世界 PARTI 一、活動說明 二、活動進行 (一) 工作世界 1. 請學生參考活動範例，思考因應社會環境變遷，現在這些工作和過去相比有什麼改變呢？為什麼？學生自由發表個人意見。 2. 除了課本上列出的工作情況，可請學生提出還有哪些職業過去和現在大不相同呢？學生自由提出答案。	1. 實作評量。 2. 高層次筆評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興	

					仍需探索的項目。 (二) 職業瀏覽器 1. 進行職業搜尋，發給學生平板電腦或安排在電腦教室進行本活動，可以一個人查詢一個職業，較能符合學生個人興趣與需求。 2. 教師可先請學生參考課本資訊，大致了解有什麼分類，了解高中職五專有哪些職群有相關的職業，或者大學有關的學群科系又有哪些職業，有些學群大學有但高中職五專沒有。這一部分教師可簡單指出分類即可。 3. 接下來進一步採用各家人力銀行網站的資料，示範一種查詢方法，直接選擇或輸入想要了解的職業，進入網站查詢，網站中可能會提供高中職五專或大學相關學系資訊，學生就可以連結職群或學群的概念了。 4. 提醒學生可以參考各種相關的工作，不僅看單一工作，擴展對同一類型工作的認識。 5. 引導學生仔細閱讀網站中的職業資訊，看看其中會出現的資訊有哪些呢？請把它寫下來。這些資訊為什麼很重要呢？你看完這些些資訊後，請跟伙伴討論你的心得。	趣。 涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	
--	--	--	--	--	--	--	--

						三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。			
第 14 週	主題六： 彩繪人生之路 單元一：生涯探索 記（第二次段考）	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯發展，我實踐生命意義。	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期望與生涯資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期望與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期望、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	<u>活動二 工作世界 PART II</u> 一、活動說明 二、活動進行 （一）參訪日記與職業探查報告 1. 請和組員討論自己感興趣的學校科系或是職業，並思考有哪些親友可以協助被訪問。 2. 討論針對這個科系或職業有哪些想知道的問題，一起擬定我們專屬的參訪札記問題錦集。 3. 與伙伴確認好訪問的時間地點和負責的工作分配。 4. 帶個一顆真誠請教的心意，有禮貌地詢問自己的疑惑，並真摯感謝職業前輩的協助。 5. 亦可以透過網路上的工作職人資訊來找到自己想知道的資料。 6. 教師可依照自己的課程規畫選擇完成參訪札記或職業探	1. 實作評量。 2. 高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

					查報告。 7. 職業探查／參訪札記報告實作評量 (1) 請學生跟同組的伙伴分享查詢到的職業與各種內容，學生報告的內容可參考職業訊息面面觀的範例。 (2) 提醒學生的報告應結合活動小省思，說一說這樣的資訊對他個人的意義是什麼？有什麼幫助？ (二) 未來工作世界聯想 1. 未來世界變化萬千，各行各業也要因應世界的趨勢與環境的變化，請學生先提出可能想到的未來變化有哪些？ 2. 參考課本的語詞，提示未來工作世界的變化，請學生分小隊抽出不同的語詞，聯想有哪些相關的職業，進行腦力激盪寫出越多越好。 3. 各小組派代表報告想到的答案。 4. 教師引導學生思考，真正的工作世界會因應時代脈動，我們可以透過多了解工作世界，找到自己未來的生涯方向，開始進行準備。教師可補充有關未來工作趨勢的文章。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。			
第 15 週	主題六： 彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，我實踐生命意義。	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、家人特質、家人期許與升學資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 能表達自我及家人對未來的期望。 2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	活動三 生涯初探檢核 一、活動說明 二、活動進行 (一)教師先帶領學生回顧這幾堂課的重點內容，包括：個人生涯期待、價值觀、參考的因素，職業世界和現今的能力狀態。 (二)教師引導學生填寫課本檢核清單。 (三)教師可加入生涯金三角概念協助學生探索自己並且補充還有哪些可以多充實的資訊。 (四)跟同組伙伴分享自己的生涯金三角 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。	學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
第 16 週	主題六： 彩繪人生之路 單元二：	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-2	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。	活動一 生命開麥拉 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生命開麥拉	1. 學生自評 2. 學	【生涯規劃教育】 涯 J1	

	生命奇遇記	資源促進 生涯適性 發展，我 實踐生命 意義。	提升個人 價值意義。 1c-IV-1 澄清個人 價值觀，整 個人生、家 庭、社會、 及生涯資 訊。	工作態度、 意義、與 世界發展 的突破，未 能發展。	2. 能透過我的生命 活力的討論，發現 自己還需要做長 和進修的部分。 3. 能夠針對夢想職 業，分析自己目前 已具備的潛能，不 足，提出未來還 充實的素養。	1. 教師請學生研讀課本生命開 麥拉的兩個例子，並找出影 響他們生涯轉折的因素和考 量的原因。 2. 引導學生討論生活中是否有 看到類似這兩位受訪者的故 事 3. 請學生小組分享自己所知道 的故事，或可提供 IPAD 讓 學生上網進行搜索職業人生 故事。 (二) 人生筆記 1. 運用課本人生筆記一篇引導 學生思考看到社會人士因各 種原因變化生涯方向時的感 受。 2. 小組討論並請各處選擇一題 來做發表 (1) 在其中生涯決擇中最令 你印象深刻的是什麼？為什 麼？參考答案：因為自身限 制而必須放棄時，為了目標 而決定堅持下去的時候。 (2) 各種生涯經驗所帶給我的 感覺？參考答案：堅持下 去時很佩服，不能成功時很 難過。 (3) 這些生涯經驗讓我學 到？參考答案：我必須培養 好自己的能力才能做更多的 選擇。	生互 評 3. 教師評 量 4. 高次 層紙筆 評量	了解生涯 規劃的意 義與功能。 涯 J3 覺察自己 的能力與 興趣。 涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值觀。	
--	-------	-------------------------------------	---	--	---	---	--	--	--

						(4) 聽到家人對我的期望，我未來的目標想要？家人希望我要有穩定的工作，我想要讓自己能夠握到家人的期待，因此我想考慮考公職。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。			
第 17 週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	綜-J-A1 探索自我潛能，善用資源促進生涯發展，我實踐生命意義。	1c-IV-2 探索工作與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並能統整個人特質、家及生涯資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界未來發展，突破傳統的性別框架，勇於探索發展。	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。 2. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長和進修的部分。 3. 能夠針對夢想職業，分析自己目前已具備的潛能還需要充實的素養。	活動一 生命開麥拉 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生命開麥拉 1. 教師請學生研讀課本生命開麥拉的兩個例子，並找出影響他們生涯轉折的因素和考量的原因。 2. 引導學生討論生活中是否有看到類似這兩位受訪者的故事 3. 請學生小組分享自己所知道的故事，或可提供 IPAD 讓學生上網進行搜索職業人生故事。 (二) 人生筆記 1. 運用課本人生筆記一篇引導學生思考看到社會人士因各種原因變化生涯方向時的感受。 2. 小組討論並請各處選擇一題	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評量 4. 高層次筆量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人生特質與價值觀。	

						來做發表 (1) 在其中生涯決擇中最令你印象深刻的是什麼？為什麼？參考答案：因為自身限制而必須放棄時，為了目標而決定堅持下去的時候。 (2) 各種生涯經驗所帶給我的感覺？參考答案：堅持下去時很佩服，不能成功時很難過。 (3) 這些生涯經驗讓我學到？參考答案：我必須培養好自己的能力才能做更多的選擇。 (4) 聽到家人對我的期望，我未來的目標想要？家人希望我要有穩定的工作，我想要讓自己能夠握到家人的期待，因此我想考慮考公職。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。			
第 18 週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人生命意義。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。 2. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長	活動二 我的富足人生 一、活動說明 二、活動進行 1. 教師介紹活動內容： (1) 每一個人都會經歷不同的人生階段，也都會有期待自己在人生能夠完成自己	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義	

		思自我價值，實踐生命意義。	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期望與生涯資訊。	未來發展的突破，傳統的性別框架，未探索職業發展。	和進修的部分。3. 能夠針對夢想職業，分析自己目前還需要具備的潛能，提出充實的素養。	的富足一生，我們將透過設定自己的富足目標，擲骰子來經歷地圖事件，並最後加總看看自己的一生會活成什麼樣貌。 (2) 說明各向度目標的意思，健康是指生理與心理的健全，不影響自己的日常生活運行，人際是指能夠在人際互動中擁有讓自己滿意的社交關係和感受，金錢是指擁有自覺富足的財富收入，事業包括能夠學習和達到的學歷與工作或人生職業成就，家庭指友好的家庭內關係，包括原生家庭與自己創建的家庭間的親情關係，聲望為得到社會大眾的肯定與認同。 (3) 說明得分分數的高低分，1 分為最低代表對自己而言沒有那麼重要或需要，10 分是最高代表對自己來說非常重要和需要。 2. 請同學思考自己的富足人生需要哪些向度目標，並把這些目標需要達到的得分值寫在課本頁面。 3. 開始富足人生：從 start 起點房屋處開始，每次投擲一個骰子，依照點數 1~6 點來	師評量 4. 高層紙筆評量	與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
--	--	---------------	--	--------------------------	--	---	------------------	---	--

						按照點數走步數，走到哪一格就觸發當格事件。 4. 請同學依照當格事件記錄下來，例如一開始骰子骰到3，就遇到當格事件為”學校畢業後持續線上學習進修，專業+2”，則在課本紀錄表第一輪的事業格子上紀錄+2，並先停留在那一格上，直到老師指示可投擲下一次骰子。 5. 活動提醒，各格觸發事件不同，有任務者須完成任務才能得到分數。 6. 依照老師指示持續投擲骰子直到活動結束。 7. 活動結束後合計自己在各向度總共得到的分數。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。			
第 19 週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我	1c-IV-2 探索工作與未來發展，提升價值與生命意義。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界的未來發展探索。	1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2. 能從訪談家人過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。	活動三 我的生命活力 一、活動說明 二、活動進行 (一) 連加恩的故事 1. 教師介紹連加恩醫生的故事 2. 教師可以先用課本連加恩的故事當引導，學生閱讀文章或播放相關影片介紹，讓學生認	口語評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功	

		值，實踐生命意義。			3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下：連加恩——臺大畢業典禮演講。 3. 請學生討論影片裡連加恩醫生有什麼特點，讓他能夠成為自己。 4. 教師介紹生命活力三能力： (1) 專業力 (2) 特質力 (3) 調適力 5. 引導學生討論連加恩醫生在一個個可選擇的道路方向中，選擇這個方向的關鍵影響力是？為什麼？ 6. 如果少了一個能力，則連加恩醫生這樣選擇可能會有什麼後續的故事？ (二) 我的生命活力 1. 請學生以連加恩醫生為例子思考並寫下自己未來想要擁有的生命活力。 2. 請找班上 1~2 位跟自己最熟悉的同學，幫自己勾選選出目前的儲備狀態，有勾選表示同學已經認證非常擁有這個能力。 3. 統整自己在活動中的回饋，看看自己的生命活力儲備清單的儲備狀況是否滿意。三、活動小省思與小結	能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
--	--	-----------	--	--	------------------------------	---	--	--

						【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。			
第 20 週	主題六： 彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思價值生命意義。	1c-IV-2 探索工作與未來世界發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、與工作世界未來的探索。	1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2. 能從訪談家人過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 活動三 我的生命活力 一、活動說明 二、活動進行 (一) 連加恩的故事 1. 教師介紹連加恩醫生的故事 2. 教師可以先用課本連加恩的故事當引導，學生閱讀文章或播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下：連加恩——臺大畢業典禮演講。 3. 請學生討論影片裡連加恩醫生有什麼特點，讓他能夠成為自己。 4. 教師介紹生命活力三能力： (1) 專業力 (2) 特質力 (3) 調適力 5. 引導學生討論連加恩醫生在一個個可選擇的道路方向中，選擇這個方向的關鍵影響力是？為什麼？ 6. 如果少了一個能力，則連加恩醫生這樣選擇可能會有什麼後續的故事？ (二) 我的生命活力	口語 評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	

						1. 請學生以連加恩醫生為例子思考並寫下自己未來想要擁有的生命活力。 2. 請找班上 1~2 位跟自己最熟悉的同學，幫自己勾選選出目前的儲備狀態，有勾選表示同學已經認證非常擁有這個能力。 3. 統整自己在活動中的回饋，看看自己的生命活力儲備清單的儲備狀況是否滿意。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。			
第 21 週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記（第三次段考）	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思價值，實踐生命意義。	1c-IV-2 探索工作與世界未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界的探索。	1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2. 能從訪談家人過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	<u>活動四 我的未來職人臉書</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一)我的未來職人臉書 1. 設計我的未來職人臉書：說明與示範職人臉書的製作方法：發給學生每人一張四開圖畫紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的格式，畫下自己的大頭照，並寫下有關自己未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前已具備哪些特點，還有哪些未來需要達成，包括項目可參考課本範例。	1. 口語評量 2. 高層次筆量評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4	

					2. 欣賞同學的職人臉書作品：學生完成個人作品之後，請將每個人的作品張貼在教室四周牆壁，請學生到各個臉書作品前欣賞，請學生最後票選最喜歡的作品，並且在同學的職人臉書上寫下欣賞對方的一句話，類似在臉書留言和按讚的意義。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。		了解自己的人格特質與價值。	
--	--	--	--	--	--	--	---------------	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免填)
			學習表現	學習內容					
第1週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切的表達自己的意見，與運用同理心的溝通技巧	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 2a-IV-2	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度	1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2. 討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家	活動一 性別觀察家 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性別事件簿 1. 生活情境討論。 2. 學生討論完情境中的性別差異與困擾後，寫下自己的經驗。可以請學生匿名寫在紙上，老師抽出來隨機念出。	1. 口語評量。 2. 紙筆評量。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別	

		巧，促進良好的人際互動。	培養親密關係的表達與處理知能。	的培養。	庭、社會性別平等的重要觀念。 3. 發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	3. 學生的經驗分享後老師可以把相關的經驗分門別類，讓學生了解性別的差異與體諒不同性別的立場。 (二) 推理時間 1. 引導學生思考。 2. 小組討論：教師可分成幾組，每組抽出一個主題，參考課本圖片思考可能有什麼刻板印象，要怎麼突破，將討論的結果寫在海報上，派代表上臺報告。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 能覺察生活中性別的差異與困擾，到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 性侵害犯罪防治課程 透過討論與反思，強化自我保護與同理他人的能力；培養預防性騷擾與性侵害的正確態度與警覺意識。 家庭暴力防治課程： 透過討論與分享，培養學生性別平等意識與尊重態度；進而強化對家庭暴力與不當對待的敏感度與預防意識。		刻板印象產生偏見與歧視。 【性侵害犯罪防治課程】 【家庭暴力防治課程】	
第 2 週	主題五：性別魔法站	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞	1a-IV-2 展現自己的興趣與	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與	1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象	<u>活動二 性別與尊重</u> 一、活動說明 二、活動進行	紙筆評量。	【性別平等教育】	

	單元一：性別偵探社	他人，適己的表達意見，運用同合宜技巧，促進良好人際互動。	多元能力，接納自我，以促進個人成長。 2a-IV-2 培養親密關係的處理能力。	自我成長。 輔導Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔導Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	的觀念。 2. 討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 3. 發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等的觀念。	(一) 性平勇士 1. 引導學生思考：教師先引導學生閱讀劉柏君的故事，說明個人發展可以不受性別的影響，也可請學生多提出有關突破性別刻板印象有所發展的各種名人事例。 2. 影片過後請學生討論以下問題。 3. 可請學生提供自己帶來的性別特徵與特質多元化的名人故事，分組討論該位名人如何肯定自己，周圍的人又如何接納他。 (二) 性平大聲說 1. 引導學生去發現性別平等的態度在家庭、學校、社會中潛移默化地傳遞，日常生活中就要養成性別平等的意識。 2. 引導學生從成人身上學習，請學生利用課後時間，訪問師長或親友，蒐集重要的性別平等觀念是什麼？並提出分享。 3. 學生分組討論完畢後，請派代表分享討論的結果。 4. 教師可以歸納家庭、學校、社會友善環境的行動，重要的性別平等觀念提供以下做為參考。 5. 性平宣言：請學生反思自己的性別特質、特徵與性別認	性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 【性侵害犯罪防治課程】 【家庭暴力防治課程】	
--	-----------	------------------------------	--	--	---	--	---	--

						同，統整自己應該如何表達尊重的態度，寫下性平宣言。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 能覺察生活中性別的差異與困擾，到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 性侵害犯罪防治課程 透過討論與反思，強化自我保護與同理他人的能力；培養預防性騷擾與性侵害的正確態度與警覺意識。 家庭暴力防治課程： 透過討論與分享，培養學生性別平等意識與尊重態度；進而強化對家庭暴力與不當對待的敏感度與預防意識。			
第 3 週	主題五： 性別魔法 站 單元一： 性別偵探 社	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適己的表達意見，與運用同合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動態度的培養。	1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2. 討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 3. 發現性霸凌與性騷擾的問題，並學	活動三 性別平等論壇 一、活動說明 二、活動進行 （一）性別新聞臺 1. 小隊討論：請學生參考課本性別新聞臺的內容，討論日常生活中哪些行為可能涉及對他人的騷擾與侵害，甚至霸凌。 2. 教師以學生提出的情境，說明資訊站涉及到相關的法律問題，讓學生知道性別互動不恰當的行為是有法律責任的。 （二）性別論壇	小組報告。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	

					習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	1. 教師引言。 2. 學生可參考課本的範例，進行討論。 3. 學生討論完畢後，上臺展示海報，並派代表口頭報告。 (三) 性平魔法書 1. 請全班共同製作性別平等的魔法書，每個人寫下一個不同情境下可以因應性騷擾和性霸凌的小妙方製成標語海報。 2. 請學生把這些標語海報，張貼於校園角落，推廣反霸凌與騷擾的理念。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 能覺察生活中性別的差異與困擾，到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 性侵害犯罪防治課程 透過討論與反思，強化自我保護與同理他人的能力；培養預防性騷擾與性侵害的正確態度與警覺意識。 家庭暴力防治課程： 透過討論與分享，培養學生性別平等意識與尊重態度；進而強化對家庭暴力與不當對待的敏感度與預防意識。		【性侵害犯罪防治課程】 【家庭暴力防治課程】	
第 4 週	主題五：性別魔法	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞	2a-IV-2 培養親密關係的表	輔Dd-IV-2 合宜的性別	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合	<u>活動一 初探感情互動</u> 愛的主打歌	口語 評	【家庭 教育】	

	站 單元二： 性別協奏 曲	他人，適 切的表達 自己的意 見，與同 理心及合 宜的溝通 技巧，促 進良好人 際互動。	達與處理 知能。	互動與態 度的培養。 家Db-IV-3 合宜的交 友行為與 態度，及 親密關係 的發展歷 程。	宜的親密 關係。2. 能 覺察愛情 價值觀，並 釐清親密 關係的態 度。3. 能 透過活動， 學習不同 交往階段 中適宜的 性別互動 與交往態 度。4. 能 分析不同 分手態度 帶來的結 果，選擇 適合的分 手方式， 並調整心 態。	一、活動說明 二、活動進行 （一）教師先播放數首自備的情歌，讓學生猜猜今日課程主題。 （二）給每組學生5分鐘的時間回憶流行歌曲中印象深刻的歌詞，選出一首歌，把它的兩句歌詞註記下來，並且請他們寫下這歌詞背後代表的愛情態度。 （三）請各組輪流推派代表唱出歌詞，並分享歌詞背後代表的愛情態度。 （四）帶學生瀏覽課本頁面中的戀人條件，對於學生不清楚的條件進行解釋說明，也給學生2-3分鐘寫下自己的100萬虛擬預算分配狀況。 （五）照剛才的組別，讓學生進行搶標的活動，教師簡短說明拍賣會的規則。 （六）請各組先在組內討論每一位組員負責搶標某項標的物的理由，並選出小組內最受歡迎的前三項，推派代表分享給全班參考！ （七）教師可以幫忙統計該班最受歡迎的戀人條件，並且為這些價值觀提供歸類的參考，並做簡短的解釋！	量。	家J3 了解人 際交 往、親 密的關 係的發 展，以 及衝突 與處理。 【性別 平等教 育】 性J1 接納自 我與尊 重他 人的性 傾向、 性別特 質與性 別認同。 【性侵 害犯罪 防治課 程】 【家庭 暴力防 治課程】	
--	----------------------------------	---	---------------------	--	---	---	-----------	---	--

						(八)教師帶領學生自我省思課本頁面所設計的大聲公內容，請他們註記下來自己的答案，並邀請自願的學生分享自己的省思結果！ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 性別平等教育： 透過歌曲與條件拍賣活動，讓學生認識不同性別對愛情觀的差異與多元性，促進性別尊重與理解。 性侵害犯罪防治課程 透過討論愛情價值觀與戀人條件，讓學生學習尊重關係中的自主與界線，預防不當親密互動。 家庭暴力防治課程： 藉由省思親密關係的互動模式，引導學生辨識健康與不健康的相處行為，預防情感控制與暴力。			
第 5 週	主題五： 性別魔法站 單元二： 性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切地表達自己的意見與感受，	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。	活動二 感情活動不卡關 一、活動說明 二、活動進行 (一)教師說明這兩節課的主旨是要帶領同學深入討論戀愛的各個階段會出現的狀況題，	口語 評量。	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係	

		運用同理心的溝通技巧，促進良好的人際互動。		行為與態度親密關係的發展歷程。	3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	先將同學分成 4-6 組。 (二) 教師可於活動前帶學生瀏覽過所有關卡，確認對文字描述沒有疑惑之後，給予 10 分鐘的討論時間！ (三) 說明遊戲規則。 (四) 帶領學生進行紙上闖關活動，教師宜參考學生答題狀況，詳見補充說明內容，在每個題目加上一個額外簡答題，讓一些因為籤運不佳而落後的組別，有進一格的機會，如此能更提高學生的參與度。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 性別平等教育： 引導學生了解戀愛互動中應有的尊重與平等，建立健康的性別關係觀念。 性侵害犯罪防治課程 透過情境題討論，提升學生辨識戀愛關係中不當行為的警覺性與自我保護能力。 家庭暴力防治課程： 從情感關係中潛藏的控制與衝突情境，培養學生覺察早期暴力徵兆並建立適當的求助意識。	的發展，以及溝通與衝突處理。 【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【性侵害犯罪防治課程】 家庭暴力防治課程】	
--	--	-----------------------	--	-----------------	--	---	---	--

第 6 週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適己與他人感受，運用同心的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的處理能力。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	活動三 情感互動協奏曲 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師要準備跟組數相同的數支竹籤。 (二) 進行討論：將學生分成四到六組，每組派一位代表來抽取一張籤，籤上的內容是狀況劇情之一。 (三) 開始演出：以下就各種狀況劇提供演出要點說明。 三、活動小省思：鼓勵學生兩兩一組找班上的好朋友分享自己的經驗，如果想要公開分享，可以提出來集思廣益。但要提醒學生公開分享時，不要吹噓或是提及太隱私的情節，可以私底下找輔導室老師求助及解惑。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 性別平等教育： 透過角色扮演與分享活動，幫助學生理解並尊重情感關係中的性別差異與平等互動。 性侵害犯罪防治課程 藉由情境劇演出與討論，引導學生辨識情感互動中可能出現的不當觸碰或語言，並學會保	口語評量。	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密的發展，以溝通與衝突處理。 【性別平等教育】 性 J4 認識自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【性侵害犯罪防治課程】 【家庭暴力防治課	
-------	------------------------	---	-------------------------	--	---	--	-------	---	--

						護自己。 家庭暴力防治課程： 透過模擬情境讓學生覺察人際互動中的語言或行為暴力，建立健康的人際界線與求助管道。		程】	
第 7 週	主題五： 性別魔法 站 單元二： 性別協奏曲（第一次段考）	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己與感受，運用同儕及溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	活動三 情感互動協奏曲 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師要準備跟組數相同的數支竹籤。 （二）進行討論：將學生分成四到六組，每組派一位代表來抽取一張籤，籤上的內容是狀況劇情之一。 （三）開始演出：以下就各種狀況劇提供演出要點說明。 三、活動小省思：鼓勵學生兩兩一組找班上的好朋友分享自己的經驗，如果想要公開分享，可以提出來集思廣益。但要提醒學生公開分享時，不要吹噓或是提及太隱私的情節，可以私底下找輔導室老師求助及解惑。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 性別平等教育： 透過角色扮演與分享活動，幫	口語 評量。	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密的發展，以溝通與衝突處理。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。	

						助學生理解並尊重情感關係中的性別差異與平等互動。 性侵害犯罪防治課程 藉由情境劇演出與討論，引導學生辨識情感互動中可能出現的不當觸碰或語言，並學會保護自己。 家庭暴力防治課程： 透過模擬情境讓學生覺察人際互動中的語言或行為暴力，建立健康的人際界線與求助管道。		【性侵害犯罪防治課程】 【家庭暴力防治課程】	
第 8 週	主題五： 性別魔法站 單元二： 性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切地表達自己的意見，與運用同理心的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	活動三 情感互動協奏曲 一、將學生分成四到六組，每組派一位代表來抽取一張籤，籤上的內容是狀況劇情之一。 二、演出前教師可針對各個狀況簡要說明，提示討論重點，如何展現適宜的性別情感互動，做到尊重對方、保護自己、考慮後果。 三、學生演出與分享。 四、教師說明：「經過了這堂課，談戀愛是否不像你原本所想的那麼單純？會遇到很多的挑戰，有來自外在的，也會來自彼此雙方相處的情境。共通的處理原則就是，我們清楚的面對問題，用理性、誠懇的溝通，大致上都可以找到彼此雙方或是與外在挑戰最好的互動方式！」	口語評量。	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密的發展，以及溝通與衝突處理。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維	

						【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 性別平等教育： 透過討論與演出情感互動情境，引導學生理解性別角色、尊重差異，並建立平等互動態度。 性侵害犯罪防治課程 透過模擬戀愛互動中的界線與衝突情境，強化學生辨識風險、保護自我的意識與能力。 家庭暴力防治課程： 藉由實際演練與反思，幫助學生學習建立健康關係，避免語言或情感控制等親密關係中的暴力行為。		護自己與他人的身體自主權。 【性侵害犯罪防治課程】 【家庭暴力防治課程】	
第 9 週	主題五：性別魔法 站 單元二：性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切的表達自己的意見，與運用同儕及溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分	活動四 和平分手練習曲 一、分手故事 （一）學生閱讀課本引導後教師說明，教師詢問學生關於分手的經驗。 （二）學生閱讀活動範例後，開始進行討論。 （三）各組依順序分享他們整理的分手原因與方式，以及如果對方用這種方式提分手的感受。教師可將各組的分享簡單記錄在黑板上，讓同學可以了解較常見的分手原因與方式，	1. 口語評量。 2. 實作評量。	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密的發展，以溝通與處理。 【性別	

					手方式，並調整分手後的心態。 以及當下的感受。 （四）省思提問：「你發現了什麼呢？」 （五）教師小結：「有人不敢面對面提分手或許是難以面對對方的情緒，但這樣並不是很尊重對方。我們有沒有更好的方式呢？」 二、分手不 NG （一）教師引言 （二）帶領學生閱讀分手不 NG 案例，學生閱讀完畢後，請學生舉手自由發表，他們認為春嬌在與志明分手時，哪些做法可能需要調整。教師可給發表學生口頭肯定。 （三）省思提問。 （四）教師小結。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 性別平等教育： 引導學生以尊重與理性的態度面對分手情境，學習建立性別友善與平等的情感互動模式。 性侵害犯罪防治課程 透過討論拒絕與分手的練習，幫助學生建立保護自己、尊重對方意願與身體界線的觀念。 家庭暴力防治課程：	平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【性侵害犯罪防治課程】 【家庭暴力防治課程】	
--	--	--	--	--	---	--	--

						強調健康情感關係應避免情緒勒索、言語攻擊等控制行為，提升學生對情感暴力的辨識能力。			
第 10 週	主題五：性別魔法 站單元二：性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適己的意見，與運用同合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3. 能透過活動，學習不同交往階段國中適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	活動四 和平分手練習曲 一、分手 memo (一) 教師引言。 (二) 學生閱讀活動範例後，透過分組討論的方式來歸納出分手的對話方式，並決定上臺演出的人。 (三) 學生上臺角色扮演後，全班一起討論哪一組的分手對話是最適宜的。 (四) 教師肯定同學都有好好分手的能力，並請同學發表分手時除了表達內容以外，還需要注意哪些事項。 (五) 省思提問：「除了上述注意事項，分手還有哪些需要留意之處？」 (六) 教師邀請學生進行小結，分享自己學到了哪些重要的分手觀念。 二、我們都要好好過 (一) 教師帶領學生閱讀課本引導語，並介紹活動方式。 (二) 學生討論課本上的四個面向的問題並發表。 (三) 教師小結。 三、情感互動預備計畫	1. 口語評量。 2. 實作評量。	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密的發展，以溝通與處理。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 【性侵害犯罪	

						(一) 教師引導：「你覺得現階段的自己可以做哪些預備，以便成熟的面對感情呢？」 (二) 省思提問：「這個階段談感情，需要注意哪些事項？」 (三) 教師總結。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 性別平等教育： 透過練習尊重和平的分手對話，讓學生學習在戀愛關係中展現性別平權與良好互動態度。 性侵害犯罪防治課程 引導學生建立界線意識與尊重他人身心自主的觀念，預防因情感糾紛衍生的性侵害風險。 家庭暴力防治課程： 藉由情感分手情境的討論與角色演練，培養學生辨識情緒勒索或操控行為的能力，避免落入情感暴力。		防治課程】 【家庭暴力防治課程】	
第 11 週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性	1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人能力特質、家人	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。	<u>活動一 未來同學會</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師可以播放輕柔的音樂，唸著以下的引導語詞，請大家閉眼，隨著音樂，想像你	1. 學生自評。 2. 學生互評。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能	

		發展，省價 思自，我實 值，踐 生，命 意，義。	期許及相 關生涯資 訊。		3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。	已經到了 20 年後的世界！那時候你的未來自己的形象是什麼樣子呢？那是個天氣晴朗的日子，你穿著什麼服裝呢？同學會所在的餐廳外觀是什麼樣呢？進門簽到後，第一個遇到的同學是誰？靠什麼特徵認出他／她來呢？他見到好久不見的你，第一句話會說什麼呢？他會驚訝你外貌的改變嗎？還是覺得你跟國中時期長的差不多？等你跟一些老朋友興奮地聊幾句之後，主持人敲了玻璃杯，開始請大家輪流介紹自己！ （二）第一個要你介紹的是，你目前是什麼樣的性格呢？其實你這幾年變得不多，跟國中時期的性格差不多，是什麼呢？ 教師邀請學生選擇其中一種最貼近自己的特質描述！ （三）教師再請同學眼睛閉上，繼續幻遊：那個時候的人類已經發達到可以在外星球居住，並且在其中穿梭旅行！所以，同學會主持人第二個自我介紹的題目是：你現在居住的星球是哪個型號？每個星球有不同的特色跟居民，你覺得自己最有興趣住在哪個星球呢？	3. 教師評量。	力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對未來生涯的願景。	
--	--	--------------------------------------	--------------------	--	---	--	----------	---	--

						為什麼呢？教師可以鼓勵學生依據直覺來做出選擇，邀請最先完成的學生分享！ （四）接下來的幻遊題目，便是邀請同學思考若是興趣不鮮明，沒有特別感興趣的星球要怎麼辦？或是感興趣的太多，要怎麼應對？讓同學兩兩分組，抽籤邀請他們分享對策！ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。			
第 12 週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思價值意義。	1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人能力特質、家人期望與生涯資訊。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。 3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。	活動一 未來同學會 一、教師說明 二、活動進行 （一）在未來同學會對自己個性、居住星球的介紹之後，主持人第三個要每個人介紹的是自己目前任職的公司，當初是靠哪一方面的能力才能加入這家公司？教師可以帶領學生理解那些公司所要求能力，在學生完成選擇之後，再鼓勵學生舉手、分享是否在選擇時遇到跟課本角色一樣的猶豫心境！ （二）接下來一位學生解釋課本上 3 個問題代表的意涵，也請他們分組討論出應對策略，	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對	

						並上臺報告。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。		於未來生涯的願景。	
第 13 週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人能力特質、家人期望及生涯資訊。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與統整。	1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。 3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。	活動二 解開生涯謎 一、活動說明 二、活動進行 （一）前言：如果我們未來選擇的工作能具備下面三點： 1、自己有興趣。2、符合自己的氣質。3、有這方面的天賦專長。那工作生活就不只是為了餬口飯吃，還能更加有樂趣，讓自己優游其中，那真是太美妙的人生了！接下來的活動，便是要看看我們是否能達到這樣的速配程度，又，如果不能達到，該怎麼應對？ 對學生介紹「生涯興趣組型」雙向度模型的概念，並請學生依著課本指示，將前四頁的結果綜合起來比對，就可以得出那幾個問題的結果！教師可以在學生座位之間穿梭，關心他們是否解讀成功！可以請學生拿出螢光筆，將所對應到的職業群中最吸引他的某幾樣職業標示出來，作為未來的生涯目	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

						標！ （二）接下來將學生分組進行討論三種狀況：無興趣有能力、興趣能力符合、有興趣無能力的應對策略！討論之後，輪流上臺公開分享！ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。			
第 14 週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（第二段考）	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思價值，實踐生命意義。	1c-IV-2 探索工作與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、與生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動一 人生規畫局 一、活動說明 二、活動進行 （一）將學生分成三到五組，每組發下一份疊疊樂的教具，並請他們決定小組內的輪流順序！ （二）讓每組學生在組內輪流說出虛構人物：翰寶，這一生不同年齡會做的事情，從15歲的年紀開始說起，每放上一塊積木，代表增加5歲，放積木的人要同時說出這個年紀會做的事情，小組伙伴以接龍的方式來完成翰寶的生涯故事。如果過程中塔倒塌了，就必須從重新再來，學生可能的答案是：A. 麻吉 B. 男朋友 C. 爸爸 D. 屁孩，老師可以穿梭在小組	學生作口分。 學實與頭享。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						間，適時修正他們提出的角色名稱。 (三) 跟學生約定一個遊戲的時間，大約10分鐘，看看哪一組能在時間之內疊出最高的塔，即是優勝者！ (四) 邀請冠軍隊伍推派一人，分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色！ (五) 其他各組也把焦點轉回到組內，討論剛剛自己這組杜撰出來的角色有哪些，它們分別又有什麼要完成的任務？將答案註記在下一頁，並分組上臺報告。 三、活動小省思及結語 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。			
第 15 週	主題六：生涯方程式單元二：勇闖生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義	1c-IV-2 探索工作與未來世界發展，提升個人生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	<u>活動一 人生規畫局</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 將學生分成三到五組，每組發下一份疊疊樂的教具，並請他們決定小組內的輪流順序！ (二) 讓每組學生在組內輪流說出虛構人物：翰寶，這一生不同年齡會做的事情，從15歲	學生作口分實與頭享。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2	

		義。				的年紀開始說起，每放上一塊積木，代表增加5歲，放積木的人要同時說出這個年紀會做的事情，小組伙伴以接龍的方式來完成翰寶的生涯故事。如果過程中塔倒塌了，就必須從重新再來，學生可能的答案是：A. 麻吉 B. 男朋友 C. 爸爸 D. 屁孩，老師可以穿梭在小組間，適時修正他們提出的角色名稱。 （三）跟學生約定一個遊戲的時間，大約10分鐘，看看哪一組能在時間之內疊出最高的塔，即是優勝者！ （四）邀請冠軍隊伍推派一人，分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色！ （五）其他各組也把焦點轉回到組內，討論剛剛自己這組杜撰出來的角色有哪些，它們分別又有什麼要完成的任務？將答案註記在下一頁，並分組上臺報告。 三、活動小省思及結語 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 了解學習生涯規畫的正確態度及面臨逆境時的相對應策略。		具備生涯規劃的知識與概念。	
第 16	主題六：	綜-J-A1 探索與開	1c-IV-2 探索工作	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、	1. 認識生涯角色的	<u>活動一 人生規畫局</u>	1. 學	【生涯	

週	生涯方程式單元二：勇闖生涯路	發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思價值，實踐生命意義。	世界與未來，人生發展，個人價值與意義。	生涯轉折與生命意義的探索。	多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	一、活動說明 二、活動進行 （一）幫同學複習上一活動討論的各種生涯角色，並帶領同學看課本上小明的生涯彩虹圖！ （二）教師發下空白紙及色筆，並邀請他們著手設計屬於自己的彩虹圖！學生可先在圖上標示自己最在乎的七個角色，一個角色用一種顏色代表，在活動頁上的彩虹圖一層一層堆疊出那個角色的起迄時間。教師可跟學生解釋，每一個區塊，不論大小都是代表著五年，從10歲開始，到100歲結束。 （三）教師可給予學生充足的時間思考及繪製，並穿梭於學生的座位附近準備隨時為其解惑或是給予建議！ （四）待活動結束後，教師可邀請完成圖形的學生跟兩旁同學分享自己的圖形設計！ （五）教師可鼓勵3至5個願意分享的學生，教師可拍下他們的作品，投影出來並供他們上臺解說。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：	生實作與討論。 2. 省思與回饋。	規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	
---	----------------	---------------------------------	---------------------	---------------	---	---	---------------------------------	--	--

						了解學習生涯規畫的正確態度及面臨逆境時的相對應策略。			
第 17 週	主題六：生涯方程式單元二：勇闖生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思價值，實踐生命意義。	1c-IV-2 探索工作與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	了解學習生涯規畫的正確態度及面臨逆境時的相對應策略。 活動二 生涯過來人 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師可邀請學生質疑這個課題：生涯會如我們規畫般順利嗎？教師可以舉出一些名人具體的成就，來讓他們猜測名人的姓名。例如：臺灣女子舉重奧運金牌郭婞純，亞洲流行樂獨樹一格的歌手，新中國風的歌詞跟曲是他的作品一大特色周杰倫，教師可詢問學生是否知道他們的生涯故事？並且為其進行簡短的解說。（詳見備註）教師可將學生分成 4 至 6 組，請他們討論出一個想要調查的名人，並依照課本範例的那些要項，進行資料蒐集！ （二）10 分鐘後，請各組派代表上臺報告名人逆境重生的故事！ （三）在分享完畢之後，教師可抽籤邀請同學分享印象深刻的報告內容及原因！ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 了解學習生涯規畫的正確態度	1. 分享與討論。 2. 資料搜集與調查。 3. 省思與回饋。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						及面臨逆境時的相對應策略。			
第 18 週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，我實踐價值，實踐生命意義。	1c-IV-2 探索工作與未來發展，提升個人生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動二 生涯過來人 好漢當年勇 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師可向學生說明活動的要旨，並且介紹解釋課本上的採訪問題，並鼓勵學生腦力激盪出其他可以提問的問題並提供給大家參考。 （二）教師可讓學生討論進行採訪的禮貌及注意事項，並且交代採訪期限，要求同學於下周上課時進行分享。 （三）一星期後，教師可於可堂上請同學兩兩分組，分享自己採訪的結果及收穫！ （四）教師再請同學分組成大群，約 4 至 6 個人一組，討論出答案的共通性，並推派一位代表上臺分享！ 三、活動小省思 前輩的生涯經驗談，對我的生涯規畫有什麼影響？ 四、小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 了解學習生涯規畫的正確態度及面臨逆境時的相對應策略。	1. 口頭評量。 2. 省思與回饋。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	
第 19 週	主題六：生涯方程式	綜-J-A1 探索與開發	1c-IV-2 探索工作	輔 Ca-IV-1 生涯發展、	1. 認識生涯角色的多樣性。	活動三 逐夢且踏實 一、活動說明	實作與分	【生涯規劃教	

	式單元二： 勇闖生涯 路	發自我潛 能，善促進 資生涯適性 發展，省價 思自，我實 值命，踐意 生義。	世界與未 來發展，人 生價值與意 義。	生涯轉折與 生命意義的 探索。	2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	二、活動進行 （一）教師可請同學回憶，在之前課堂繪製彩虹圖時，是否想到很多跟那些角色相關的畫面？教師可先舉例說明：「工作者」最後變成充滿笑容、樂在其中的達人；「伴侶」之間互動畫面很愉悅；「父母」建立了每季都會帶著孩子露營的家庭慣例…… （二）教師亦可跟學生說明，具象化能夠讓抽象的目標更有實踐的動力，所以今天要大家帶這些跟未來角色正面、美好的相關圖片，將夢想具象化！ （三）教師於課堂每人發下一人一張 A4 紙，讓學生將帶來的圖片貼在紙上，並且引導他們從中找到圖片象徵的角色及意義，標註在圖片旁邊。 （四）教師可讓學生兩兩一組為單位來分享自己的貼圖，再接著抽籤邀請被抽中的學生說出對方的貼圖故事。 （五）接下來，教師可請學生觀察一下，這些圖像中的場景，有什麼具體的物質設備呢？他們需要多少的金額購買呢？教師可以帶領學生瀏覽思考課本頁面的問題，並且算出自己未來生活的單月開銷。教	享。	【育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	
--	-----------------------------	---	--	--------------------------------	---	---	-----------	--	--

						師可以拿自己舉例，來讓學生明白這些現實生活開銷的大概行情，以避免學生做不切實際的估價！ （六）教師可以邀請學生彼此分享並討論下方的三個問題，並鼓勵同學分享！ 三、小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 了解學習生涯規畫的正確態度及面臨逆境時的相對應策略。			
第 20 週至第 21 週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（第三次段考）	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，實踐價值生命意義。	1c-IV-2 探索工作與未來世界發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、與生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。 3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	活動四 再訪金三角 一、活動說明 二、活動進行 邀請學生一起搜索記憶庫，搶答從八上到目前以來的生涯相關試探活動，可將這些答案條列在黑板上，並且用簡短的描述幫助學生溫習過往經驗，帶領學生重新複習生涯金三角的概念！ 讓學生兩兩分組討論以上的答案，如何歸類在生涯金三角？也請他們思索自己學校之外，如家庭生活的生涯相關活動，試著彼此分享。 ※教師亦可抽籤邀請同學上臺分享自己的生涯金三角以及活動省思的答案，再請同學合併成五至六小組並針對課本頁面	討論與口評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						內容提問進行思考，並將答案條列於黑板，供同學參考運用。 三、小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 了解學習生涯規畫的正確態度及面臨逆境時的相對應策略。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。